

- 7 Liebe Leserinnen und Leser**
- 9 Vegane Ernährung – Die Basics**
- 11 Vitalstoffreiche, vollwertige vegane Ernährung**
- 12 Wie klappt die Umstellung?**
- 17 10 »doofe« Fragen – und schlagfertige Antworten**
- 19 Vegan unterwegs**
- 21 Keine Angst vor makrobiotischen Zutaten**
- 25 Rezepte**
- 27 Frühstücksideen**
- 37 Suppen und Salate**
- 53 Hauptgerichte**
- 93 Beilagen**
- 101 Kuchen, Gebäck und Brot**
- 113 Süßspeisen und Desserts**
- 122 Überzeugungsmenüs für nicht-vegane Familienmitglieder und Freunde**
- 133 Vegan – was sagt die Medizin dazu?**
Von Dr. Ernst Walter Henrich
- 137 Die medizinische und ernährungswissenschaftliche Sicht**
- 137 Studien belegen es: Vegan tut gut!**
- 140 Die Bestandteile unserer Lebensmittel**
- 145 Ernährung und Krankheiten**
- 148 Was sagen weltweit anerkannte Experten?**
- 150 Vegane Ernährung und Sport**
- 150 Vorteile für Mensch, Tier, Umwelt und Klima**
- 152 Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 155 Stichwortverzeichnis**
- 156 Impressum**